السلسلة الرياضية

ألعاب القوى

الدكتورة
أسماء محمد الجزار

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع



٧٩٦,٩٤٦ محمد الجزار ، أسماء .
أ . م
السلسلة الرياضية ألعاب القوى/أسماء محمد الجزار.- ط١.- دسوق :
دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع .
٧٢ ص ؛ ١٧,٥ × ٢٤,٥سم .
تدمك : 6 -381 - 308 - 977 - 978
١. رياضة . أ - العنوان .

رقم الإيداع : ١٥٠٦ - ٢٠١٣.

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة
هاتف : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ - فاكس: ٠٠٢٠٤٧٢٥٦٠٢٨١
E-mail: elelm_aleman@yahoo.com
elelm_aleman@hotmail.com

2013

الفهرس

الفهرس

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

إن ممارسة الرياضة أمر هام جدًا للإنسان وبدون الرياضة لن ترتقي الأمة .

فالعقل السليم في الجسم السليم ،والجسم السليم لن يأتي إلا بأمرين :

١ -التغذية السليمة .

٢ -ممارسة الرياضة وجعلها روتين يومي.

فهيا بنا نمارس الرياضة المناسبة لنا كي نعيش في صحة ونشاط و سعادة.



الفصل الأول

- مقدمة .
- نشأة ألعاب القوى.
- الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

مقدمة

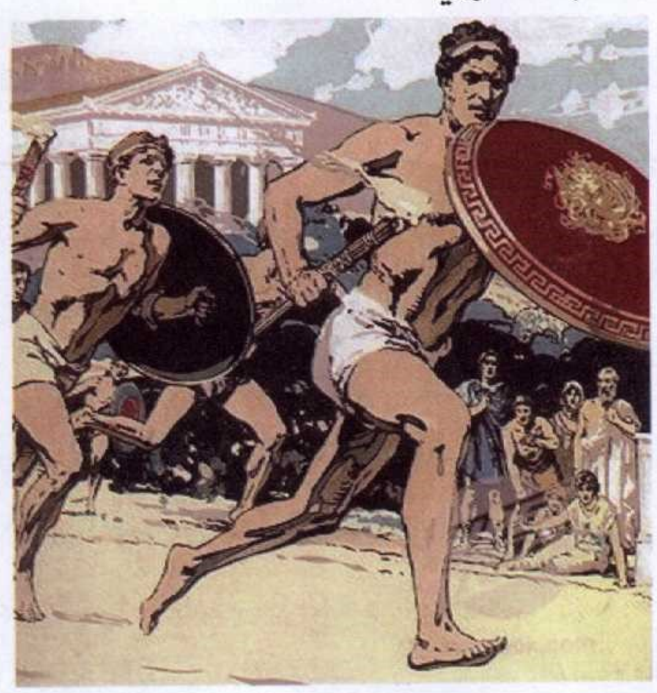
ألعاب القوى (*Athletics*) تعود إلى كلمة يونانية *Athlos* ومعناها «التسابق» وتضم مجموعة من الألعاب الرياضية،تنقسم بشكل أساسي إلى العدو والرمي القفز. وألعاب القوى كانت موجودة من قبل الميلاد وتنقسم إلى الجري بمسافات متعددة وإلى مسابقات أخرى منها:

رمي المطرقة ورمي القرص،رمي الرمح، رمي الجلة، القفز بالزانة،الوثب الطويل،والوثب الثلاثي.

يهيمن على جدول الألعاب أربعة أنواع من الأحداث:

الملتقيات الكبرى، والملتقيات بين الأندية، والبطولات الوطنية والبطولات الدولية الكبرى. الألعاب الأولمبية هي الحدث الأكثر شهرة دولياً وهي تعقد كل أربع سنوات منذ عام ١٨٩٦، ثم تليها بطولة العالم لألعاب القوى التي تعقد كل سنتين منذ ١٩٩١ فيما كانت أول دورة سنة ١٩٨٣. منذ سنة ١٩٨٢، كل أحداث ألعاب القوى تنظم من طرف الإتحاد الدولي لألعاب القوى.

نشأة ألعاب القوي:



عاش الإنسان في عصور ما قبل التاريخ في مجتمعات بدائية كان البقاء فيها للأقوى وكانت حياته مرتبطة بقدراته على الجرى للحصول على صيد لغذائه وغذاء عائلته ومرتبطة كذلك بمهاراته في الوثب لتخطي الموانع والدواجز الطبيعية التي تعترض طريقة أثناء الصيد ومرتبطة أيضاً بقدراته في الرمي لإقتناص الحيوانات، والنقوش والصور والتماثيل التي عثر عليها المؤرخون خير دليل على ممارسة هذه المجتمعات للجرى والوثب والرمى.

وقد إرتقى الإغريق القدماء بهذه المهارات وطوروها ووضعوا لها النظم والقوانين التي تحكم منافساتها وكانت مسابقات الميدان والمضمار هي

الأساس الراسخ التي أقام لها الإغريق ماسموه بالأعياد الأولمبية، وقد أنشأوا أول مضمار للجرى تحت سفل الجبل المقدس (كرونس).

ولم يعرف اليونانيون القدماء مضمار الجرى بشكله البيضاوي الحالي وإنما كان المضمار الذي بنوه عبارة عن قطعة أرض مسطحة يجاورها تل لجلوس المتفرجين وكانوا يقيسون المسافات بأقدامهم وأول مسافة استخدمت هي ٦٠٠ قدم يوناني أى ما يقارب ١٨٣ متر وقد أنشأوا أول مضمار للجرى في أثينا. وكانت هناك سباقات أخرى للمضمار تبدأ من خط البداية إلى خط النهاية ذهاباً وإياباً وتقدر المسافة بحوالي ٣٦٥ متر، أما سباق الجرى للمسافات الطويلة فتختلف باختلاف عدد مرات الذهاب والإياب فأحياناً تكون ٧ مرات ذهاب وإياب فتكون المسافة ١٢٨٠ متر أو ١٢ مرة أو ٢٠ مرة..

وكانت سباقات الفتيان أقصر من سباقات الرجال، وكانت هناك سباقات جرى ذات طابع عسكري وسباق للجرى مع حمل المشاعل المضاءة وكان يقام ليلاً، ولهذا النوع من السباق مكانة مقدسة لدى الإغريق. وبقى شكل المضمار كما هو حتى وافق مؤتمر إحياء الأعياد الأولمبية القديمة في باريس سنة ١٨٩٤م على تنظيم أول دورة أولمبية حديثة في اليونان ١٨٩٦م وأنشأوا أول مضمار للعدو بيضاوي له منحنيان وإستخدم في أول دورة أولمبية حديثة عام ١٨٩٦م في أثينا وتغير بعد ذلك شكل المضمار وتطور حتى أصبح الآن يتوسطه ملعب كرة القدم .

قبل الميلاد

جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة ١٤٥٣ ق.م في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولبية. وكانت هذه الرياضة تمارس خلال الإحتفالات الدينية، فإكتسبت بعدًا روحيا إضافة لبعدها الرياضي، إبتداء من سنة ١٥٠٠ ق.م. وكانت أساس الألعاب الأولبية القديمة التي اقتصرت في دورات كثيرة على ألعابها وحدها.

بعد الميلاد

استمرت ألعاب القوى مزدهرة حتى سنة ٣٩٣م حين رأى القيصر الروماني (سيوديسيوس) وجوب إيقاف الألعاب الأولبية وتحريمها، لما كان يرافق هذه الألعاب من شعائر وعادات وثنية لا تتفق وأصول الديانة المسيحية ولما تمثله هذه الألعاب من تمجيد للقوة وأبطالها يفوق تمجيد الرسل القديسين ولأنها أخيرًا وسيلة من وسائل التدريب العسكري الباعث للحروب والمسبب للخراب. فانطفأت بذلك الشعلة الأولبية، وركدت الرياضة طويلاً لتعود فتزدهر وتنتشر من جديد في العصور الوسطى، معتمدة على مجتمع الفروسية الذي ساده الأشراف، فنمت وأصبحت هدفاً أساسيًا. وصارت ألعاب القوى جزءا من التربية العامة للشباب الذين تدربوا على الجري والوثب والرمي. وتباروا في هذه الألعاب أثناء مسابقات الفروسية.

الاتحاد الدولي لألعاب القوى

الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) مؤسسة مسؤولة عن اتحادات ألعاب القوى التي تحكم وتنظم المسابقات الدولية.

تاريخه

تم إنشاء المؤسسة سنة ١٩١٢ خلال مؤتمر في دورته الأولى في ستوكهولم، من جانب ممثلي ١٧ من الاتحادات الوطنية لألعاب القوى، واختارو لها اسم الإتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة. تم تغير الاسم إلى الاسم الحالي في مؤتمر٢٠٠١. عندما تم الاستعاضة عن هواة.

رغم أن الاتحاد تأسس سنة ١٩١٢، ولكنه لم يبدأ الإهتمام بتسويق الرياضة تجارياً إلاَّ في بداية الثمانينات. حيث بدأ يقيم بطولات للعالم، بالإضافة إلى دورات مختلفة أخرى تقدم جوائز مادية.

مقر الإتحاد الحالي استقر بموناكو منذ أكتوبر ١٩٩٣ بعد أن كان في لندن.

الرئيس

السنغالي لمين دياك هو الرئيس الحالي للاتحاد الدولي لألعاب القوى، بعد أن وصل إلى أعلى منصب مؤقتا بعد وفاة الرئيس السابق بريمو نيبيولو سنة ١٩٩٩، وتولى منصب الرئاسة رسميا في مؤتمر٢٠٠١.

يتشكل الإتحاد الدولي لألعاب القوى من ٦ إتحادات قارية و ٢١٢ عضو في الإتحادات الوطنية.

١- AAA – الاتحاد الآسيوي لألعاب القوى في آسيا.

٢- CAA – الاتحاد الأفريقي لألعاب القوى في أفريقيا.

٣- CONSUDATLE – اتحاد أمريكا الجنوبية لألعاب القوى في أمريكا الجنوبية.

٤- NACACAA – اتحاد أمريكا الشمالية والوسطى والكاريبي لألعاب القوى في أمريكا الشمالية.

٥- EAA – الاتحاد الأوروبي لألعاب القوى في أوروبا.

٦- OAA – اتحاد أوقيانوسيا لألعاب القوى في أوقيانوسيا.

الفصل الثاني

- الفعاليات الرسمية لألعاب القوى.
- مسابقات المضمار :
- مسابقات الميدان :

الفعاليات الرسمية لألعاب القوى المشاركة في بطولة العالم:

مسباقات المضمار :

العدو



المسافات القصيرة

١٠٠ متر: يتم تخصيص حارة لكل عداء للعدو فيه وهو سباق قصير للسرعة.

٢٠٠ متر: مسابقة ٢٠٠ متر هو المرادف أو المساوي لسباق الملعب القديم (١٩٢.٢٧) متر، ويشارك العديد من عدائي ١٠٠ متر في هذه المسابقة لأن المسابقتين يتطلبان نفس القدرات.

٤٠٠ متر: مسابقة ٤٠٠ متر وهو المرادف أو المساوي للسباق القديم (١٩٢.٢٧x٢) متر.

المسافات المتوسطة

٨٠٠ متر: هذه المسابقة تجمع بين السرعة وقوة الإحتمال وأيضا التكتيك ويقوم اللاعب بإكمال لفتين كاملتين حول الملعب.

١٥٠٠ متر: يشارك العديد من عدائي مسابقة ٨٠٠ متر في سباق ١٥٠٠ متر.

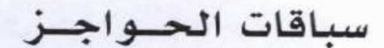
المسافات الطويلة

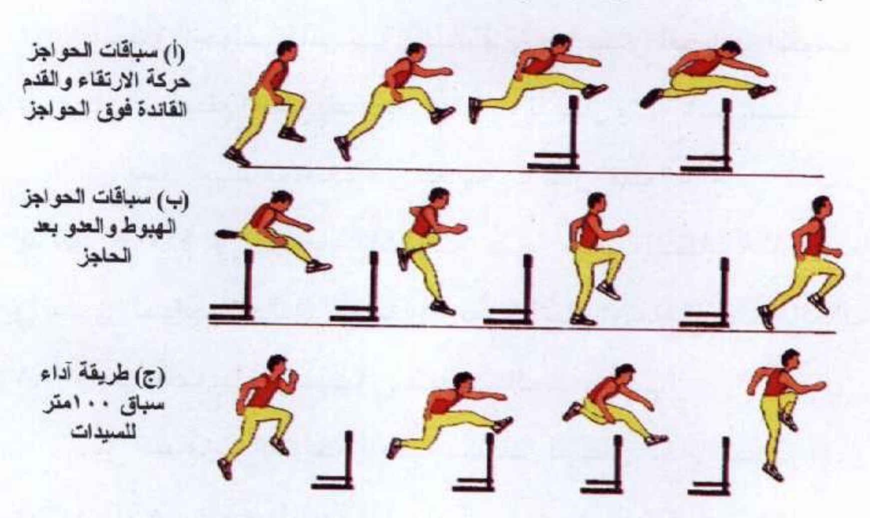
٥٠٠٠ متر: هذه المسابقة مشابهة لسباق dolikhos الأولي القديم وكان يتكون من ٢٥ لفة حول الملعب تقريبا حوالي ٤٨٠٠ متر.

١٠٠٠٠ متر: مسابقة ١٠٠٠٠ متر هو أطول السباقات التي تجرى داخل الملعب.

سباقات ا لطريق

الماراثون: يتم إجراء سباق الماراثون على الطرق العامة، والمسافة الرسمية للسباق منذ عام ١٩٢٤م هي ٤٢.١٩٥ كيلو متر سباق ٢٠ كلم مشي للرجال والسيدات و٥٠ كلم مشي للرجال يتم إقامة هذين السباقين على الطرق العامة وينتهي السباق في الملعب الأولي.





سباق الحواجز ١٠٠ متر

رياضيون يقفزون فوق حاجز عال أخير في سباق مثير حيث يعمل الذراعان الممدودان على حفظ التوازن ويساعدان العداء على رفع أقدامه من فوق قضبان يبلغ ارتفاعها ١٠٦.٧سم.

سباق الحواجز سباق رياضي يقفز فيه العدّاؤون فوق أسوار تشبه السياج وتسمى الحواجز. تتضمن معظم السباقات عشرة حواجز تقع على مسافات متساوية في مضمار السباق.

هناك نوعان من هذا السباق:

سباق الحواجز المتوسطة والعالية. ويزيد سباق الحواجز المتوسطة عن ٤٠٠م، كما يبلغ ارتفاع الحواجز ٩١.٤سم للرجال و٧٦.٢سم للنساء.

ومعظم سباقات الحواجز العالية للرجال تبلغ ٥٥م في المضمار الداخلي و١١٠م في المضمار المكشوف. بينما تجري النساء ١٠٠م فقط في سباق الحواجز العالية. وفي مباراة الرجال يبلغ ارتفاع الحواجز العالية ١٠٦.٧سم، بينما يبلغ ارتفاعها في سباقات النساء ٨٤سم.

وفي سباقات الحواجز العالية بالنسبة للرجال، يقام الحاجز الأول على بعد ١٤ م من خط البداية في سباق الـ ١١٠م. وفي سباق الحواجز العالية للنساء، يقام الحاجز الأول على بعد ١٣ م من خط البداية. هذا في الوقت الذي يقام فيه الحاجز الأول على بعد ٤٥ م من خط البداية في جميع سباقات الحواجز المتوسطة.

يجب أن يتحكم العدّاؤون في سباق الحواجز في خطواتهم بحيث يقفزون فوق الحاجز دون الإخلال بطول الخطوة. ويبدأ السباق من موقع الإستعداد للجري السريع. ويقفز العدّاؤون فوق الحاجز في اتجاه مستقيم وتبدأ الساق الأولى أولاً بالقفز فوق الحاجز ثم تعقبها الساق الأخرى لتتخطى الحاجز أيضاً. ويحافظ العدّاؤون على سرعتهم ويحصلون على قوة الوضع والتوازن عن طريق مد أذرعتهم تجاه الساق الأولى. ويقوم العدّاؤون

بإنزال الساق الأولى إلى أسفل ثم ينزلون الأخرى المتدلية بحيث تكون الساقان في وضع يسمح لهما بالجري لاستكمال السباق.

ويجب أن يجري كل عدّاء داخل المسار المخصص له. وتلغى نتيجة العدائين إذا وضعوا أقدامهم أو سيقانهم على طول جانب الحاجز، أو إذا قفزوا فوق حاجز في غير نطاق مساراتهم، بينما لايعاقب العدّاؤون على ملامستهم للحواجز في مساراتهم الخاصة بهم.

مسابقات التتابع



سباقات التتابع:

- في سباق ٤×١٠٠م يجب أن تجرى بالكامل في حارات .
- كذلك تتابع ٤ × ٤٠٠م فإن اللفة الاولى وكذلك جزء من اللفة الثانيه حتى الخروج من المنحنى الأول يجب أن تجرى كلية في حارات . يعني

أجري ١٠٠ م وجزء بسيط من اللفة الثانية إلى أن أوصل لخط الخروج المرسوم في شكل المضمار ثم أبدأ للدخول للحارة الأولى .

- في سباق ٤ × ٤٠٠م تتابع ولدى عملية التسليم الأولى والتي يتم تنفيذها مع بقاء المتنافسين كل في حارته لا يسمح للعداء الثاني البدء بالجري خارج منطقة التسليم الخاصة به وعليه أن يبدأ الجري من داخل منطقته اما اللاعب الثالث من كل فريق عليه أن يكون على خط واحد مع المتسابقين القادمين وليس على كل لاعب أن يكون داخل حارته (تعديل جديد ٢٠٠٥م) .
- يمكن للعداء الثاني من كل فريق الخروج فورًا من حارته حالما يجتاز خط الخروج من المنحنى الأول .

العصا:

- إذا سقطت العصا فيجب أن يستعيدها نفس المتسابق الذي أسقطها .
- يحق للاعب مغادرة حارته لإستعادة العصا بشرط ألا يقصر بذلك مسافة السباق الواجب قطعها وبحيث لا يعيق ذلك أي متنافس اخر..
- لا يؤدي سقوط العصا استبعاد الفريق .
- لا يزيد طول العصا عن ٣٠ سم ولا يقل عن ٢٨ سم ومحيطها من ١٢ - ١٣ سم ووزنها لا يقل عن ٥٠ جم .
- المساعدة بالدفع أو بأية طريقة أخرى تسبب الاستبعاد .

ملاحظات في سباقات المضمار:

- في جميع اللقاءات الدولية وفي السباقات الأقصر من ٤٠٠م وحتى الـ ٤٠٠م وكذلك ٤×٤٠٠م تتابع تكون كلمات الأمر بالبدء هي : خذ مكانك - استعد - ثم أمر البدء بالمسدس أو الصافرة ....
- في السباقات الأقصر من ٤٠٠م وحتى الـ ٤٠٠م وكذلك المرحلة الأولى من سباق ٤×٤٠٠م تتابع يجب إستخدام البدء المنخفض ومكعبات البدء إجبارياً.
- أي متسابق يؤدي بداية خاطئة يجب إنذاره وإذا تسبب المتسابق أو المتسابقين ببداية أخرى خاطئة يستبعد من السباق.

أما في المسابقات المركبة إذا تسبب المتسابق في بدايتين خاطئتين يجب استبعاده من السباق.

- يصنف المتسابقون حسب وصول أي جزء من اجسامهم (الجذع) بغض النظر عن (الرأس – الرقبة – الذراعين – الرجلين – اليدين أو القدمين) الى المستوى العمودي للحد القريب من خط النهاية.
- عدد حارات المتسابقين في مسابقات المضمار: ٦ أو ٨ حارات .
- المسافة بين كل الحارات ١،٢٢م .
- كيفية ترتيب المتنافسين من سباق ١٠٠ م الى سباق ٨٠٠م والتتابعات//

١ -أعمل قرعة للمتسابقين على الحارات الثمانية في كل تصفية.

٢ بعد اختيار الثمانية المتأهلين للتصفية النهائية اجعل المتسابقين اللذين جاءوا بأفضل أربعة أزمنة في الحارات (٣ ٤ ٥ ٦) والمتسابقين اللذين جاءوا بأطول أربعة أزمنة أضعهم في الحارات المتبقية (١ ٢ ٧ ٨) .

- أي متسابق في مسابقات الجري أو المشي يدفع أو يعوق متسابقاً آخر بقصد منع تقدمه يعرض نفسه للاستبعاد من السباق .
- لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج حارته في الجزء المستقيم ولم يحقق فائدة ملموسة من السباق .
- لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج الخط الخارجي في المنحنى دون أن يحقق فائدة ملموسة من ذلك ودون إعاقة متسابق آخر لذا لا يجب استبعاده .

مسابقات الميدان :

القفز

الوثب العـــالي: أو الوثب العالي ويقصد به الوثب إلى أقصى ما يستطيع اللاعب من ارتفاع دون استعمال أي وسيلة. ويتم في نصف دائرة تفرش بالرمل أو الإسفنج ويركز عند طرفي قطرها قائمان يبعد الواحد عن الآخر ما بين ٣.٦٦ متراً وأربعة أمتار وتوضع

فوقهما عارضة غير ثابتة يقفز اللاعب من فوقها ويكون بجوار قطر نصف الدائرة مضمار للجري.

في المنافسات، لكل متنافس الحق في ٣ محاولات للقفز على علو معين. يتم في البداية رفع الحاجز في كل مرة بـ٥ سم ثم يصير التغيير بـ ٣ سم. يستطيع المتسابق أن يبدأ السباق على أي ارتفاع فوق الحد الأدنى المتفق عليه، وإذا أخطأ ثلاثة أخطاء متتالية يستبعد من السباق. الفائز هو الذي يصل إلى أعلى ارتفاع.

القفز بالزانة: يتم استخدام عمود من قبل المتسابقين عند القفز، تم صنع العمود في بادي الأمر من الخشب وتم استبدالها بعمود من الخيزران وأخيرًا تم صنع العمود من معدن الفايبر.

الوثب الثلاثي: يمكن القول بأن الوثب الثلاثي يرجع إلي الإغريق القدماء (يجب على الواثب القفز ٣ وثبات مستقيمة إلى الأمام وثبة بعد الأخرى).

ونتناول هنا :

الوثب الطويل :

طرق ووسائل تعليم وتدريب الوثب الطويل للمبتدئين (٦-١٠ سنوات)

تعد فعالية ومسابقة الوثب الطويل من الفعاليات والمسابقات المشوقة في مسابقات الميدان للنساء والرجال على حد سواء .

لذا يتوجب على المدربين والمعلمين والعاملين في ميدان رياضة ألعاب الميدان والمضمار الاهتمام بها وتعليمها منذ المراحل العمرية المبكرة للتدريب . هذا علماً بأن تطور الأداء والإنجاز الرياضي في هذه الألعاب والمسابقات ، يعتمد على اكتشاف الموهبة لهذه الفعالية ، وأهم ما فيها قدرة الموهوب العالية على أداء حركات الوثب والطيران وسرعة العدو القصيرة، ثم القدرة على تعلم تكنيك الأداء وتطبيقه بمستوى وشكل جيد .

لذا فإن تطور المستوى والإنجاز الرياضي في الوثب الطويل سوف يشمل تطور جميع متطلبات هذا الإنجاز لدى المبتديء والناشيء ، وهذه العملية يمكن أن تستغرق وقتاً طويلاً أثناء الإعداد والتدريب ، لذا علينا أن نتبع الطرق والوسائل المناسبة والكفيلة لضمان التحسن والتطور في

جميع متطلبات وعناصر تحقيق هذا الإنجاز. لذا فإن الطرق والوسائل التدريبية المناسبة والمستخدمة هي الضمان الأكيد لذلك :

١) التمارين التحضيرية العامة .

٢) التمارين التحضيرية الخاصة .

٣) التمارين الأساسية الرئيسية .

٤) التمارين المساعدة والمكملة .

بالنسبة للتمارين التحضيرية العامة، هي تلك المجموعة من التمارين التي تعمل على إعداد المبتدئين من الرياضيين وتحضيرهم لتقبل عملية تعليمهم وتدريبهم على هذا النوع من الفعاليات والمسابقات الرياضية ، كما تعمل على تهيئة الجهاز الحركي للرياضي لتقبل التمارين بشكل سهل وبدون التعرض للإصابات المحتملة فيها وخاصة إصابات الأطراف السفلى من الجسم كعضلات وأوتار وأربطة ومفاصل هذه الأطراف . كما تعمل على تهيئة جميع وظائف أعضاء الجسم الأخرى لتقبل أحمال تمارين الوثب والقفز الصعبة . كذلك تساعد هذه التمارين على اكتشاف الموهوبين من المبتدئين لهذا النوع من الفعاليات والمسابقات الرياضية .

- جميع الألعاب الصغيرة التي تشمل الركض والقفز والوثب للأمام وللأعلى .

- لعبة الوثب فوق الكرة (تقف المجموعة على محيط دائرة ، ويقف المدرب أو المعلم وسطها ماسكاً حبل طويل في نهايته كرة ، يقوم بتدوير الكرة تحت أرجل الواقفين ، وعليهم الوثب فوقها سريعاً ، يستبعد من اللعبة من تمسه الكرة ، وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب يفوز بهذه اللعبة) .

- وضع عدد من الكرات بمسافات كافية على خط مستقيم ، يقفز المشاركون فوق هذه الكرات ، يحدد المدرب نوع القفز أو الوثب بالقدمين أو بقدم واحدة .

- وضع عدد من الكرات ٥-٨ على خط مستقيم وبمسافات كافية لأخذ ٣-٥ خطوات بينية ، ثم الركض بخطوات توقيتية ثابتة ٣ أولاً ثم ٥ ثانياً والقيام بالوثب برجل اليمين والهبوط بعد الكرة على اليسار وهكذا .

- وضع عدد من الحواجز الواطئة (٤٠-٥٠سم) على خط مستقيم بمسافات كافية بينها ، ثم الركض بخطوات توقيتية ٥ أولاً ثم ٧

ثانياً لأجل الارتقاء برجل اليمين واجتياز الحاجز والهبوط برجل اليسار وهكذا .

- لعبة مع الزميل بالوثب فوق ظهر الزميل الذي ينحني مشكلاً حصان وثب لزميله ، وتناوب هذه اللعبة ، ومحاولة زيادة ارتفاع حصان الوثب .
- لعبة مع الزميل بالوثب سوية من الوقوف الثابت بالقدمين للأمام.
- لعبة الحجل سوية مع الزميل بمسك اليد ذهاباً على رجل اليمين وإياباً على رجل اليسار.

بالنسبة للتمارين التحضيرية الخاصة ، هي جميع التمارين التي تعمل على تحضير وإعداد المبتدئ من الناحيتين الوظيفية والمهارية الحركية لهذه الفعالية ، أي يجب أن تشمل هذه التمارين والوسائل التدريبية على أداء حركي له علاقة بمرحلة تكنيكية أو مهارية من مراحل حركة فعالية الوثب الطويل أو جزء أو قسم منها أيضاً .

ومن المعروف للمدرب والمعلم بأن المراحل التكنيكية للوثب الطويل هي : (الاقتراب ، الارتقاء ، الطيران ، الهبوط) ، وتعد مرحلة الارتقاء أهم مرحلة تكنيكية يجب تعليمها وإتقانها أولاً ، ثم تمارين ربط الاقتراب بالارتقاء ، ثم تمارين ربط الارتقاء بالطيران والهبوط .

-تمارين تطبيق حركة الوثب الطويل من الثبات والهبوط على مرتبة أو حفرة رملية .

-تمرين الاقتراب القصير ٥-٧ خطوات ثم الارتقاء نحو الحفرة مرة بالرجل اليمنى ، ومرة بالرجل اليسرى والهبوط على الرجل الأخرى أي الأمامية فقط ، هذا لأجل اكتشاف الرجل الأقوى لدى المبتدئ .

-تمرين الركض بخطوات أمامية مع حركة رفع عالية أمامية بالركبتين ٢٠م .

-تمرين الركض بخطوات ٥ موزونة ثابتة ، والإرتقاء بالرجل القوية أماماً عالياً فوق الأرض وباستمرار لمسافة ٥٠م .

-تمرين الدفع والارتقاء المتبادل بالرجل اليمنى ثم اليسرى مع تطبيق حركة الذراعين بالمرجحة المتبادلة والمصاحبة للارتقاء ولمسافة ٥٠م .

-تمرين القفز بالخطوات الارتدادية الأمامية ٣٠م ، أي دفع باليمنى ثم هبوط على اليسرى ودفع باليسرى وهبوط على اليمنى وهكذا فوق الأرض الحشيشية ، أو فوق عدد من المراتب الصغيرة على خط مستقيم .

-تمرين أمام الحفرة الرملية أو مرتبة أسفنجية مرنة ، تطبيق ٥ خطوات قفز بالجري ارتدادية ثم الارتقاء بالأخيرة للطيران والهبوط على القدمين سوية .

-تطبيق نفس التمرين السابق من ٧ خطوات ارتدادية ولأبعد مسافة وثب في الحفرة أو على المرتبة الأسفنجية المرنة .

-تمرين العدو السريع مسافة ٣٠م من وضع الانطلاق العالي بدون وثب أو قفز نهائي .

بالنسبة للتمارين الأساسية أو الرئيسية ، هي تلك المجموعة من التمارين التي تساعد على إعداد وتحضير أجزاء أو مراحل فعالية الوثب الطويل التكنيكية بصورة متكاملة أو كما هي عليه أثناء المسابقة والمنافسة الفعلية . أي تعمل هذه التمارين على تعليم وتدريب المبتدئ على طريقة الوثب الطويل المتبعة أثناء السباق ، مع تقوية وتطوير المراحل التكنيكية لتلك الطريقة جيداً .

تعليم وتطبيق طريقة الخطوة بالوثب الطويل ، ولا يجوز تعليم أي طريقة وثب أخرى غيرها مثل القرفصاء ، التعلق ، المشي بالهواء .

الوثب بطريقة الخطوة من اقتراب قصير ٥-٧ خطوات فقط إلى الحفرة الرملية ، (وطريقة الخطوة تتلخص بالاقتراب ثم الارتقاء

مثلاً بالرجل اليمنى ، ثم الطيران بوضع الخطوة وبالرجل اليسرى أماماً منثنية من الركبة بعد عملية الارتقاء ، بينما تبقى الرجل اليمنى بعد تركها للأرض خلف الجسم بوضع مرتخي ومعلقة بينما يكون وضع الجسم أثناء مرحلة الطيران معتدلاً والذراعان جانباً عالياً للتوازن ، وفي مرحلة الهبوط تسحب الرجل اليمنى من الخلف سريعاً إلى الأمام بجانب الرجل اليسرى لأجل القيام بمرحلة الهبوط عليهما سوية بالحفرة الرملية ، ثم انثنائهما من الركبتين ومرور الورك من فوقهما دون السقوط أو الجلوس للخلف).

الوثب بطريقة الخطوة من اقتراب متوسط ٧ – ١١ خطوة للوصول إلى منطقة الارتقاء وهي اللوحة ، أو رسم منطقة ارتقاء أعرض من لوحة الارتقاء (٥٠-٦٠سم) ، ومحاولة تحسين طريق الوثب بالخطوة .

تمرين ضبط خطوات الاقتراب الكاملة والتي يبلغ عددها في مراحل المبتدئين ١٣-١٥ خطوة .

إجراء اختبار للوثب الطويل وتسجيل المسافات المسجلة بعد أن يتم تعلم وإتقان التكنيك ولو بمستوى ٥٠ – ٦٠ ٪ .

بالنسبة التمارين المساعدة والمكملة ، هي تلك المجموعة من التمارين التي تهدف إلى تصحيح وتعديل الأخطاء التكنيكية لدى الرياضي ، وتهدف إلى تقوية وتعزيز القدرات البدنية المهمة والضرورية لهذه المسابقة أو الفعالية الرياضية كالقوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية والحركية لجميع أعضاء الجسم ...إلخ .

-تمرين الاقتراب للوصول إلى خط أو لوحة الارتقاء بعد ١٣-١٥ خطوة ، مع محاولة زيادة إشارة الانطلاق في كل مرة ١-٢ قدم ، وتقصيرها أيضاً .

-تمرين الاقتراب القصير (٥-٧ خطوات) ثم الارتقاء والطيران فوق حبل أو عارضة واطئة موضوعة فوق الحافة الأمامية للحفرة الرملية ثم الهبوط على الرجل الأمامية فقط .

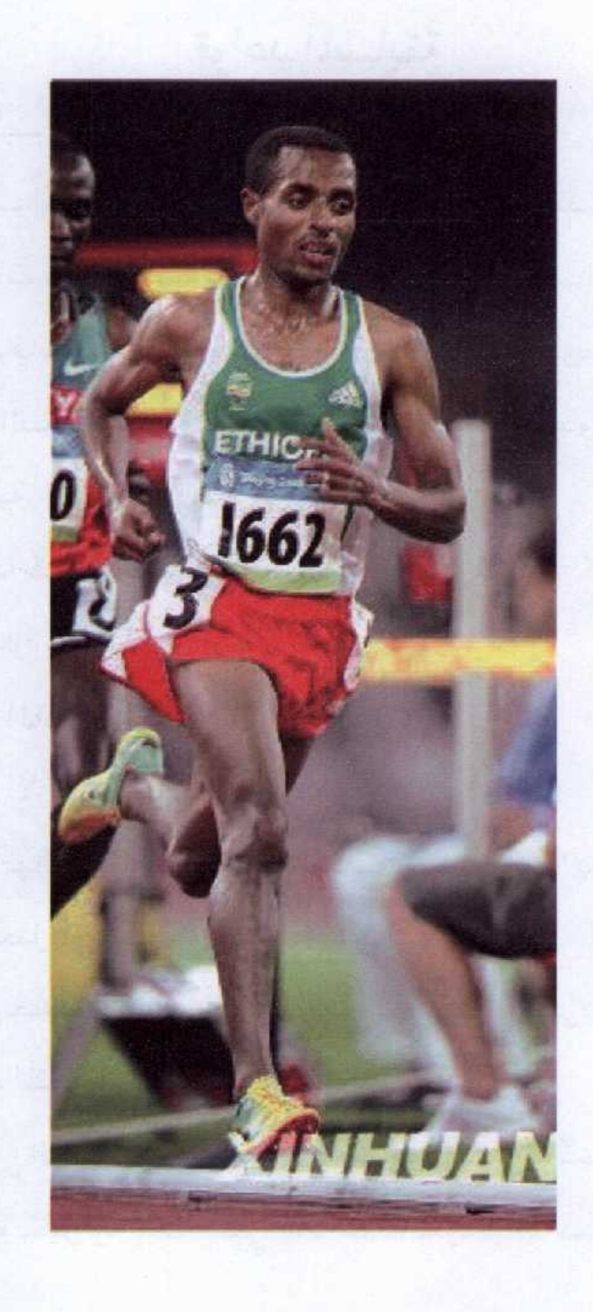
-تمرين الاقتراب القصير (٥-٧ خطوات) ثم الارتقاء عالياً أماماً لمحاولة مس كرة معلقة بحبل على عارضة عالية موضوعة داخل الحفرة الرملية وبمسافة ١م عن الحافة الداخلية وذلك بالرأس . ثم الهبوط بالحفرة على الرجل الأمامية فقط .

-تمرين الوثب بالقدمين سوية فوق عدد من الحواجز الواطئة على خط مستقيم وبمسافات ١م بينها لتقوية عضلات الدفع بالرجلين .

-تمرين مسابقة الخطوات الارتدادية الخمسة (الركض بالقفز) إلى داخل الحفرة وقياس المسافات المسجلة للمشاركين .

-تمرين الوثب الثلاثي (حجلة خطوة وثبة) من الوقوف أمام الحفرة أو المرتبة ، وتطبيقها بالبدء أولاً بالرجل اليمنى وتسجيل المسافة ، ثم البدء ثانية بالرجل اليسرى وتسجيل المسافة .

تمرين الوثب الثلاثي من خطوات الاقتراب القصيرة فقط (٥-٧ خطوات) .


ETHIO
1662
3
XINHUAN

قواعد المسابقة

- يتم ترتيب المتنافسين بالقرعة .
- إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات ، كما يسمح للثمانية الأوائل اللذين حصلوا على أفضل وثبات قانونية بثلاث محاولات إضافية . عند حدوث عقدة على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاث الإضافية.

وإذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل يسمح لكل متنافس بست محاولات .

يفشل اللاعب إذا :

١ - لمس الأرض خلف خط الارتقاء .

٢ -بعد نهاية الوثبة مشى عائدًا للخلف داخل منطقة الهبوط .

٣ -استعمل أي شكل من الدورانات في الهواء .

- تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من الجسم أطراف المتنافس في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء .
- إذا شرع اللاعب في الجري لأداء المحاولة ولكنه توقف قبل خط الارتقاء بقليل ولم يتعداه ففي هذه الحالة يعود لأداء المحاولة ولكن في

الزمن المحدد للمحاولة الأولى الذي هو دقيقة واحدة إذا كان عدد اللاعبين ٢ أو ٣ أو أكثر من ٣ وتحسب منذ بداية المحاولة الأولى .

أما إذا تعدى لوحة الارتقاء فتعتبر المحاولة فاشلة .

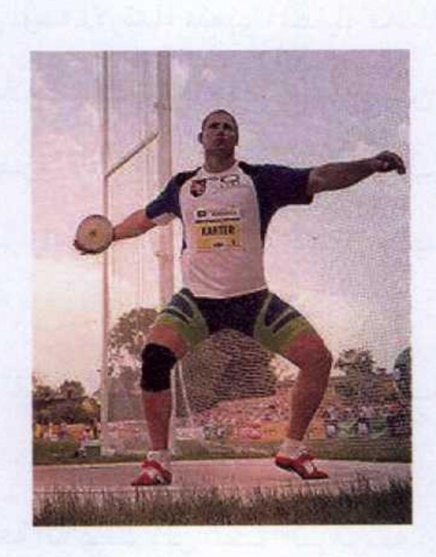
- إذا ارتقى اللاعب لأعلى ثم وضع جزء من قدمه على لوحة الارتقاء والجزء الآخر خارج طريق الاقتراب سواء من اليمين أو اليسار تعتبر المحاولة صحيحة . (تعديل جديد ٢٠٠٥ م).

المقاسات .

- يجب أن لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ١٠ أمتار .
- تقاس مسافة اللاعب من آخر أثر تركه أي جزء من جسم اللاعب إلى نهاية خط الارتقاء الأقرب لمنطقة الهبوط حتى ولو كان الصلصال موجوداً .

المسافة بين لوحة الارتقاء والنهاية البعيدة لمنطقة الهبوط يجب أن لا تقل عن ١٠ أمتار.

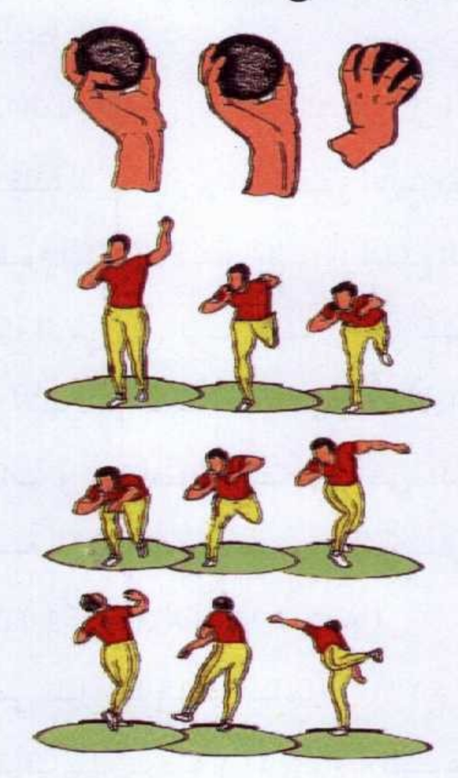
الرمي



رمي الجلة:

تاريخياً استمدت دفع الكرة الحديدية من الرياضة الإغريقية (رمي الحجارة). يتم دفع الكرة الحديدية من منطقة دائرية قطرها ٢,١٣ م وتزن الكرة الحديدية الخاصة بالرجال ٧,٢٦ كجم بينما الكرة الحديدية الخاصة بالنساء تزن ٤ كجم.

الخطوات الفنية لدفع الجلة :



١) وقفة الاستعداد : يأخذ الطالب مكانه والظهر مواجة مقطع الرمي ويكون الجسم مرتكزاً على الرجل اليمنى .

٢) التكور : ينخفض الجذع لأسفل ويرتفع كعب قدم الرجل المرتكزة عن الأرض وترتفع الرجل الخلفية وتثنى قليلا للخلف ولأعلى .

٣) الزحف : تقوم الرجل اليمنى بالإمتداد مباشرة وتعطى الدفع من نعل وكعب القدم الخلفية بينما تقوم الرجل اليسرى بالركل للخلف

بقوة في اتجاه لوحة الإيقاف ، يميل الجذع للخلف قليلاً ويظل وزن الجسم فوق الرجل اليمنى .

٤) الدفع : تبدأ القدم اليمنى والركبة بالدوران إلى الأمام وفى نفس الوقت تمتد كلتا الرجلين ويرتفع الجذع الأيمن مع وجود تقوس بسيط ٠٠ يقوم الكتف الأيمن والذراع بدفع الجلة إلى الأمام تستكمل حركة الرمي على الرجل اليسرى والتي تمتد بالكامل عندما ينتهي الذراع الأيمن من الامتداد الكامل ودفع الأداة .

أوزان الأدوات و مقاسات القطاع في الجلة :

١ -وزن الجلة للشباب (٦ كجم) والرجال ٧،٢٦٠ كجم وللناشئين (٥كجم) وللنساء (٤ كجم) .

٢ -دائرة الرمي طول قطرها من الداخل ٢،١٣٥ م .

لوحة الإيقاف يبلغ عرضه ١١،٢ سم في المنتصف و٣٠ سم على الجانبيين أما ارتفاعها عن مستوى أرضية الدائرة من الداخل (١٠ سم) وطولها من ١١٤ سم إلى ١١٦ سم .

قواعد عامة في دفع الجلة :

-يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة .

-إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات ، كما يسمح للثمانية الأوائل اللذين حصلوا على أفضل وثبات قانونيه بثلاث محاولات إضافية . عند حدوث عقدة على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاث الإضافية ، وإذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو اقل يسمح لكل متنافس بست محاولات.

-يسمح للمتنافس بلمس كل من الإطار الحديدي ولوحة الإيقاف من الداخل .

-ينبغي أن تلامس الكرة الحديدية الذقن أو تكون قريبة منه بحيث لا تهبط اليد أسفل هذا الوضع أثناء حركة الدفع كما يجب عدم إرجاع الجلة خلف خط الكتفين .

-لا يسمح باستخدام القفازات .

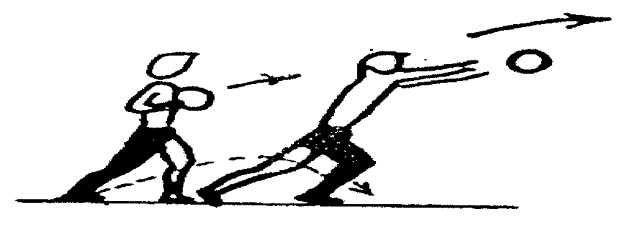
-تعتبر المحاولة فاشلة إذا دخل المتنافس الدائرة وشرع في أداء الرمية ثم لمس أي جزء من جسمه خارج الدائرة أو السطح العلوي لإطار الدائرة الحديدي أو لوحة الإيقاف .

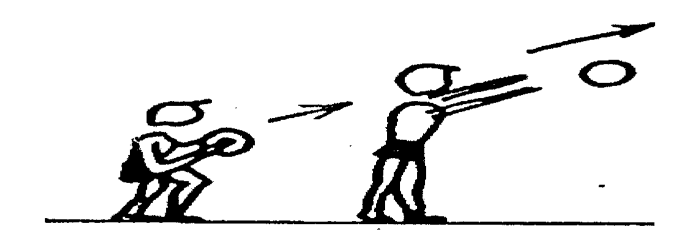
-إذا دخل اللاعب الدائرة لأداء المحاولة ولكنه أوقف محاولته ففي هذه الحالة يعود لأداء المحاولة في زمن أقصاه دقيقة واحدة إذ كان عدد

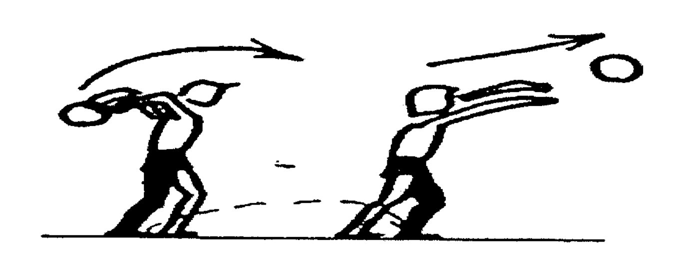
المتسابقين ٢ أو ٣ أو أكثر من ٣ وعليه أن يخرج من الدائرة ومن المكان الصحيح للخروج . أما إذا خرج من غير المكان الصحيح للخروج فتعتبر المحاولة فاشلة .

تعليم الجلة للمبتدئين

الرمي باليدين:







١ - الأهداف :

يهدف الرمي باليدين الاثنين إلى تحسين التنسيق بين أطراف الجسد وإلى تنمية القياس البصري الحركة وإلى التسديد البسيط.

٢ - عرض التمارين :

يشمل هذا النوع من الرمي على عدة تقنيات :

- **الرمي مسافة قصيرة: -**

يقف التلاميذ (الرجلان منفرجتان من الأمام إلى الخلف) ويمسكون الكرة باليدين أمام الصدر ثم ينجز الرمي بدفع الكرة بالذراعين مع اندفاع الجسم إلى الأمام في نفس الوقت ينتهي التمرين بخطوات إلى الأمام وتمديد الذراعين لإجادة التسديد، وتستعمل هذه الحركة كثيرًا في كرة السلة .

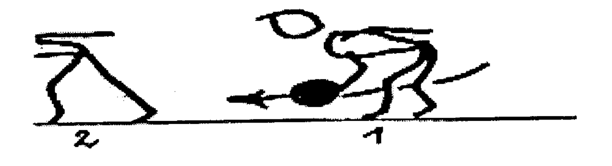
- **الرمي أبعد ما يمكن : -**

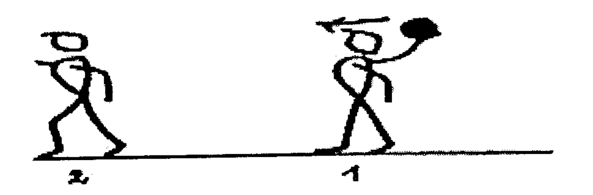
نفس التمرين أن الاعتماد على قوة الرجلين يكون أكبر، خلال هذا الرمي يحني التلميذ رجليه ثم يبدأ الرمي بدفع الرجلين وينهيه بدفع الذراعين.

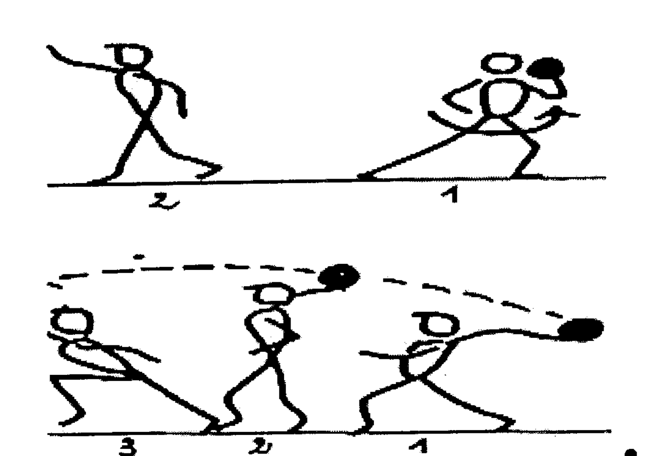
يمسك التلميذ الكرة أمام حوضه ثم يبدأ الرمي بتدوير الجذع نحو الجهة المختارة وينهيه بدفع الذراعين.

الرمي إلى الخلف بين الرجلين: مسك التلميذ الكرة بين يديه أمامه ويحاول عند الإشارة رميها (من بين رجليه المنفرجتين) أقصى ما يمكن نحو الخلف يتابع التلميذ بعينيه الكرة خلال رميها.

- الرمي بيد واحدة.







١ - الهدف :

يهدف هذا النوع من الرميات إلى:

- تحسين التسديد والرمي أبعد ما يمكن.
- وهذا بفضل تطوير التنسيق العام.
- والتنسيق بين اليد والعين.

٢ -عرض التمارين :

يشتمل هذا النوع من التمارين على عدة تقنيات:

- الرمي بدحرجة الكرة على الأرض.
- يقف التلاميذ في الوضعية التالية :
- الرجلان منفرجتان من الأمام إلى الخلف والجذع منحي ثم يقذفون الكرة.
- بالذراع الذي ينطلق من الخلف إلى الأمام وتمديد الذراع لتوجيه الكرة في الاتجاه المطلوب.
- تكوين المعلمين السنة الأولى التربية البدنية والرياضية الإرسال الثاني.

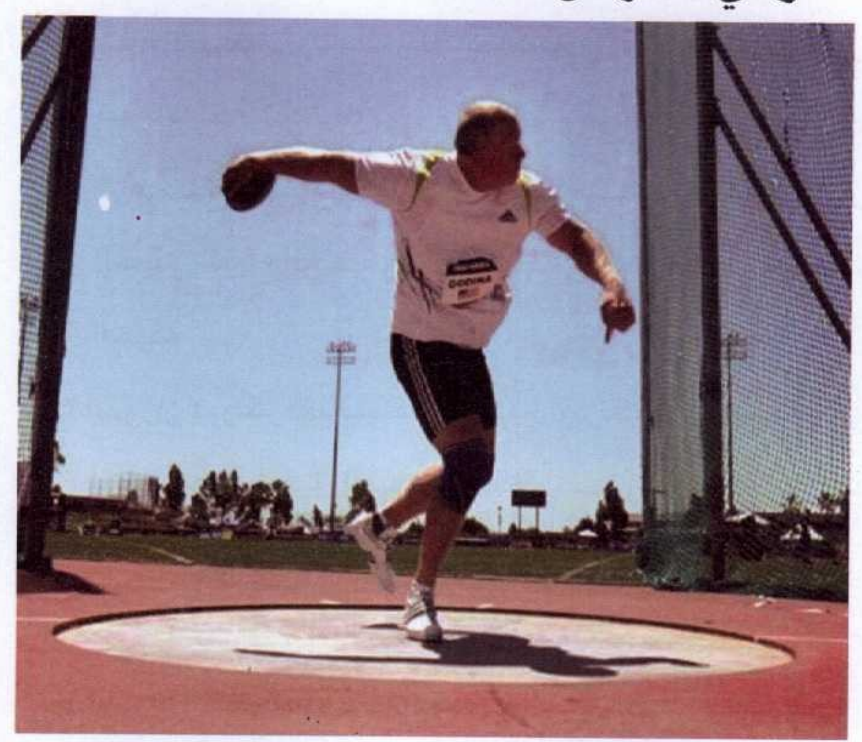
٠٣ الرمي والذراع مثنية (عند الانطلاق) :-

هذا النوع معروف جدًا ويمارس غالبًا بصفة طبيعية يحاول المعلم خلال الإنجاز تحسينه بمطالبة التلاميذ باستعمال كل الجسد وتوجيه الكرة أحسن بتمديد الذراع في اتجاه المكان المقصود.

٤.في رمي الجلة: -

ينطلق التلميذ من وضعية الوقوف و الكرة قرب العنق، عند الإشارة يثني رجليه ثم يمددهما من جديد و يرمي الكرة في نفس الوقت مع دفعها بالذراع نحو الأمام والأعلى وينهي رميته بخطوة نحو الأمام مع تمديد الجسد وذراع الرمي أقصى ما يمكن ويستحسن في هذا نوع من الرمي استعمال كرات ثقيلة (١ كجم) ليحس التلميذ جيدًا بالدفع.

رمي القرص:



رمي القرص مشتقة من الرياضة الإغريقية القديمة (Dikos).

ويتم رمي القرص من دائرة قطرها حوالي ٢.٥ متر ولحماية المشاهدين من أخطار الإصابة يتم إحاطة ثلاثة أرباع محيط الدائرة بشبك (قفص) بإرتفاع ٤ أمتار على الأقل. يزن القرص المخصص للرجال (٢كجم) وللسيدات (١ كجم).

الخطوات الفنية لقذف القرص :

١. **وقفة الاستعداد** : يأخذ الطالب مكانه في نهاية الدائرة ويكون ظهره مواجه لإتجاه الرمي .

٢. **المرجحة** : يؤدى بعض المرجحات القليلة لإيجاد التوازن الحركي للذراع الرامية ويشترك الجذع والذراع العكسية في هذه الحركة .

٣. **الدوران :** يرتكز الطالب على القدمين ويرتفع أحد الكعبين عن الأرض وعندما يصل القرص إلى أقصى نقطة خلفا يبدأ الطالب حركة عبر الدائرة ، وتبدأ حركة الدوران من الطرف السفلى حيث تدور القدم اليسرى وينتقل وزن الجسم عليها وتدور القدم اليمنى وتتحرك الركبتين معا حول نفس الاتجاه كذلك الجذع والذراعين ثم تترك القدم اليمنى الأرض وتلحقها اليسرى وخلال هذه الحركة يحدث تقاطع بين الجزء العلوي والسفلى من الجسم .

٤. **الرمي :**

وتبدأ هذه الحركة في اللحظة التي تصبح فيها كلتا القدمين على الأرض وتكون الرجلين التي بدأت بالدفع قد أصبحت ممتدتين بالكامل

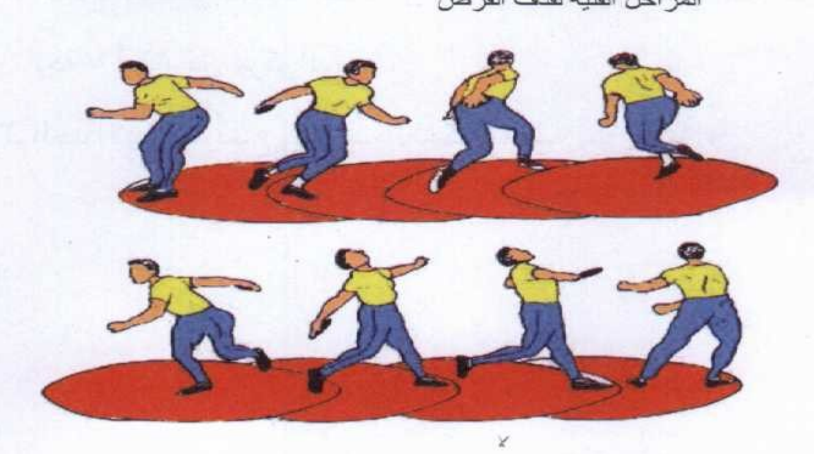
ويتحرك الحوض للأمام ويكتمل دوران كل من الجذع والكتفين للأمام حيث يكون اتجاه اليد الرامية باتجاه قطاع الرمي حيث تترك القرص .

٥ رمي القرص

يبدأ رمي القرص من داخل دائرة قطرها ٢.٥ متر، يُحظر على المتسابق أن يتعداها، والقرص مصنوع من الخشب المحاط بالحديد ويبلغ قطره ٢٢ سم ووزنه ٢ كجم، وقد يزن كيلوجراما واحدا فقط في المباريات النسائية. ويقوم المتسابق بالدوران عدة مرات حول نفسه لكي يكسب القرص أقصى سرعة ممكنة، وفي حركة استرخاء أخيرة للذراع، يزيد من القوة الطاردة لكي يقوم برمي القرص أخيرًا.

مسك القرص

المراحل الفنية لقذف القرص



أوزان الأدوات و مقاسات القطاع في القرص :

١. القرص : يصنع القرص من الخشب أو من مادة أخرى مناسبة ويحيط به إطار معدني ذو حد دائري.

٢. وزن القرص للرجال ٢ كجم والشباب ١،٧٥٠ كجم والناشئين ١،٥٠٠ كجم ووزنه للنساء ١ كجم.

٣. دائرة الرمي طول قطرها من الداخل ٢،٥٠ م.

٤. لوحة الإيقاف يبلغ عرضه ١١،٢ سم في المنتصف و ٣٠ سم على الجانبين أما ارتفاعها عن مستوى أرضية الدائرة من الداخل (١٠ سم) وطولها من ١١٤ سم إلى ١١٦ سم .

مقاس قفص قذف القرص :

١. يجب أن يكون القفص على شكل حرف u من المسقط الأفقي .

٢. أتساع الفتحة الأمامية يجب أن يكون ٦ أمتار ويمتد للأمام على بعد ٧ أمتار من مركز الدائرة .

٣. الحد الأدنى لارتفاع إطارات الشبكة ٤ أمتار على الأقل .

رمي الرمح:



الرمح من الفعاليات الرياضية الإغريقية القديمة وهي إحدى رياضات الخماسي وطريق رمي الرمح ٣٠ إلي ٣٦.٥ متر طولاً وعرضاً حوالي ٤ أمتار وفي النهاية يكون هناك منحنى أو قوس لتحديد نهاية الرمي.

الخطوات الفنية لرمي الرمح :

١. الإقتراب : يحمل الطالب الرمح بإرتفاع الرأس مع ثنى الذراع بحيث يشير المرفق للإمام ويكون الرمح موازيا للأرض ويكون طول طريق الإقتراب حوالي ٣٠ مترًا.

٢. خطوات الرمي : بمجرد وصول القدم اليسرى للعلامة الضابطة تتجه الكتفان للجانب الأيمن وتبدأ الذراع اليمنى في الامتداد للخلف

وباستمرار دوران الكتفين وامتداد الذراع الحاملة للرمح للخلف يميل الجذع للخلف ثم تهبط الرجل اليمنى وهى في وضع شبه منثنية في نهاية خطوات التقاطع في حين تكون الذراع اليسرى منثنية ومتقاطعة على الصدر.

٣. الرمي: تتم حركة الرمي عندما تعمل الذراع في حركة سوطية (كرباجيه) قوية للأمام ولأعلى وبعد انطلاق الرمح تتم خطوة أخرى على الرجل اليمنى وذلك لتفادى تخطى قوس الرمح.

أوزان الأدوات و مقاسات القطاع في الرمح :

١. الرمح : يتألف الرمح من ثلاثة أجزاء هي : الرأس، الجسم، وحبل المقبض.

٢. وزن الرمح : للرجال ٨٠٠ جم وللشباب ٨٠٠ جم وللناشئين ٧٠٠ جم وللنساء ٦٠٠ جم الطول الكلي للرمح ٢،٦٠ م كحد أدنى.

٣. طريق الاقتراب :ينبغي أن لا يزيد طولها عن ٣٦.٥ م ولا يقل عن ٣٠ مترًا.

قواعد عامة في رمي الرمح :

- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة.

- لا تعتبر الرمية صحيحة، إلا إذا لمس نصل الرمح المعدني الأرض قبل أي جزء آخر منه .
- لا يسمح باستخدام القفازات .
- ولكي تعتبر الرمية صحيحة يجب أن يسقط الرمح داخل الحدود الداخلية لخطي قطاع الرمي، وعرض كل منهما ٥ سنتيمتر.
- تعتبر المحاولة فاشلة إذا لمس المتنافس بعد أن يكون قد شرع في أداء محاولته بأي جزء من جسمه أو أطرافه الخطوط المحددة أو الأرض خارج طريق الإقتراب .
- على المتنافس عدم مغادرة طريق الاقتراب إلاَّ بعد أن تلمس الأداة الأرض .
- إذا شرع اللاعب بالجري ثم توقف بسبب عذر ما ففي هذه الحالة يجوز له أن يعود لأداء المحاولة ولكن في زمن أقصاه دقيقة واحدة إذا كان عدد اللاعبين ٢ أو ٣ أو أكثر من ٣ وعليه أن لا يخرج من طريق الاقتراب ، أما إذا خرج من طريق الاقتراب فتعتبر المحاولة فاشلة .
- رمي المطرقة: يرجع رمي المطرقة إلي اسكتلندا. تم استبدال المطرقة ذات الوزن الثقيل والمقبض الخشبي بكرة من الحديد في

نهايتها سلك، ويتم رمي المطرقة من دائرة قطرها ٢.١٣ م ويتم حماية المشاهدين من خطر الإصابة بشبك. وزن المطرقة للرجال ٧.٢٦ كجم وللسيدات ٤ كجم.

الفعاليات المركبة

- العشاري: تتكون مسابقة العشاري من (١٠) مسابقات مختلفة وتقام هذه المسابقات على مدى يومين متتاليين.
- السباعي: هي النسخة المعادلة لمسابقة العشاري للسيدات وتم إحلالها بدلاً من مسابقة الخماسي عام ١٩٤٨م وتقام على مدى يومين متتاليين.

الإنجازات العربية

حقق العديد من العرب عدة إنجازات في الألعاب الأولمبية كالعداءة المغربية نوال المتوكل التي تعتبر أول إمراة عربية وأفريقية ومسلمة تحرز ميدالية أولمبية وذلك في اولمبياد لوس انجلوس ١٩٨٤. والعداء المغربي سعيد عويطة حقق الإنجاز التاريخي في ألعاب لوس أنجلوس الأولمبية عام ١٩٨٤ عندما طوّق عنقه بالذهب الأولمبي في سباق مشهود خفقت معه قلوب ملايين العرب وكرّس عويطة سيطرته على مضامير ألعاب القوى في الثمانينات بأن فاز ببطولة العالم عام ٨٧ في

روما، وحطّم الرقم القياسي العالمي للخمسة آلاف متر ليصبح أول رجل ينزل تحت حاجز الـ ١٣ دقيقة. والعداءة الجزائرية حسيبة بولمرقة التي احرزت مدالية ذهبية في سباق ١٥٠٠ متر في برشلونة ١٩٩٢ وإسترجاعه اللقب في نفس المسافة الجزائرية نورية مراح بنيدة في سيدني ٢٠٠٠.

وفي نفس التخصص فاز الجزائري نور الدين مرسلي بذهبية أطلنطا ١٩٩٦. يليه تحقيق البطل هشام الكروج ميداليتن ذهبيتين في أولمبياد أثينا ٢٠٠٤ وأيضا تحقيق السعودي هادي صوعان فضية سيدني ٢٠٠٠ في سباق ٤٠٠ متر حواجز ويكون بذلك ثاني أفضل رقم بالعالم لهذا السباق في عام ٢٠٠٠. وأيضا حامل الرقم العربي لسباق الـ ١٠٠ متر العداء العراقي سامي الشيخلي بزمن قدره ١٠.٢ وقد سجله في بطولة هلسنكي في فنلندا ١٩٧٠.

المسابقات

الاتحاد الدولي لألعاب القوى مهمته توحيد أساليب ممارسة الألعاب، وتدوين وتوثيق الأرقام والإنجازات، كما أنه ينظم العديد من المسابقات الرياضية الدولية الرئيسية.



الفصل الثالث

النقاط الهامة في قانون العاب القوى

□النقاط الهامة في قانون العاب القوى

سباقات المضمار وهي كما يلي -

المسافات القصيرة	المسافات المتوسطة	المسافات الطويلة	التتابعات (مسافات قصيرة)
سباق ١٠٠ م	سباق ٨٠٠ م	سباق ٥٠٠٠ م	سباق ٤ × ١٠٠ م تتابع
سباق ١١٠م حواجز	سباق ١٥٠٠ م	سباق ١٠٠٠٠ م	سباق ٤ × ٤٠٠ م تتابع
سباق ٢٠٠ م	سباق ٢٠٠٠م موانع	سباق المارثون ٤٢،١٩٥ كم	
سباق ٣٠٠ م للنساء	سباق ٣٠٠٠م موانع		
سباق ٤٠٠ م	سباق ٣٠٠٠م حرة		
	سباق واحد ميل		

ملاحظات في سباقات المضمار :-

- في جميع اللقاءات الدولية وفي السباقات الأقصر من ٤٠٠م وحتى الـ ٤٠٠م وكذلك ٤×٤٠٠م تتابع تكون كلمات الأمر بالبدء هي : خذ مكانك - استعد- ثم أمر البدء بالمسدس أو الصافرة في السباقات الأقصر من ٤٠٠م وحتى الـ ٤٠٠م وكذلك المرحلة الأولى من سباق ٤×٤٠٠م تتابع يجب استخدام البدء المنخفض ومكعبات البدء إجباريا .
- أي متسابق يؤدي بداية خاطئة يجب إنذاره وإذا تسبب المتسابق أو المتسابقين ببداية أخرى خاطئة يستبعد من السباق .
  أما في المسابقات المركبة إذا تسبب المتسابق في بدايتين خاطئتين يجب استبعاده من السباق .
- يصنف المتسابقون حسب وصول أي جزء من أجسامهم(الجذع) بغض النظر عن (الرأس – الرقبة – الذراعين – الرجلين – اليدين أو القدمين)إلى المستوى العمودي للحد القريب من خط النهاية.
- عدد حارات المتسابقين في مسابقات المضمار: ٦ أو ٨ حارات .
- المسافة بين كل الحارات ١.٢٢م .

- كيفيــة ترتيــب المتنافســين مــن ســباق ١٠٠ م إلى ســباق ٨٠٠م والتتابعات .

١- اعمل قرعة للمتسابقين على الحارات الثمانية في كل تصفيه .

٢- بعــد اختيــار الثمانيــة المتــأهلين للتصــفية النهائيــة اجعــل المتســابقين اللــذين جــاءوا بأفضــل أربعــة أزمنــه في الحــارات (٣ ٤ ٥ ٦) ، والمتسابقين اللذين جاءوا بأطول أربعة أزمنه أضعهم في الحارات المتبقية (١ ٢ ٧ ٨) .

- أي متسابق في مسابقات الجري أو المشي يدفع أو يعوق متسابقا آخر بقصد منع تقدمه يعرض نفسه للاستبعاد من السباق .
- لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج حارته في الجزء المستقيم ولم يحقق فائدة ملموسة من السباق .
- لا يســتبعد المتســابق الــذي يجــري خــارج الخــط الخــارجي في المنحنى دون أن يحقق فائدة ملموسة مـن ذلك ودون إعاقة متسابق آخر لذا لا يجب استبعاده .

الأدوار والتصفيات للمسابقات:

في سباق : (١٠٠م – ٢٠٠م – ٤٠٠م – ١١٠ م حواجز - ٤٠٠م حواجز)

عدد المشاركين	الدور التأهيلي ١			ملاحظات
	عدد التصفيات	عدد متسابقي كل مجموعه	عدد المتسابقين لأفضل أزمنه	
٩ - ١٦	٢	٣	٢	
١٧ – ٢٤	٣	٢	٢	

في سباق: (٨٠٠م - ٤ × ١٠٠م - ٤× ٤٠٠م)

عدد المشاركين	الدور التأهيلي ١			ملاحظات
	عدد التصفيات	عدد متسابقي كل مجموعة	عدد المتسابقين لأفضل أزمنة	
٩ - ١٦	٢	٣	٢	
١٧ – ٢٤	٣	٢	٢	

في سباق : (١٥٠٠ م)

عدد المشاركين	الدور التأهيلي ١			الدور التأهيلي ٢	
	عدد التصفيات	عدد متسابقي كل مجموعة	عدد المتسابقين لأفضل أزمنة	عدد التصفيات	عدد متسابقي كل مجموعة
١٦ – ٢٤	٢	٤	٤	-	-
٢٥ - ٣٦	٣	٦	٦	٢	٥

في سباق:(٣٠٠٠م - ٣٠٠٠ موانع)

عدد المشاركين	الدور التأهيلي ١			ملاحظات
	عدد التصفيات	عدد متسابقين كل مجموعة	عدد المتسابقين لأفضل أزمنة	
١٦ – ٣٠	٢	٤	٤	

سباق الـ ٨٠٠ م :-

يجري اللاعبون في حاراتهم إلى المنحنى الأول (أي بعد أول ١٠٠م) ثم يبدءوا بالدخول للحارة الأولى من منطقة الدخول الموضحة في شكل المضمار.

- سباقات الحواجز :-
- للرجال سباق ١١٠م حواجز - ٤٠٠م حواجز .
- وتوجد في كل حاره عشرة حواجز ترتب طبقا للجدول التالي :-

مسافة السباق	ارتفاعات الحـــواجز			المسافة بين خط البداية وأول حاجز	المسافة بين الحواجز	المسافة بين آخر حاجز وخط النهاية
	رجال	شباب	ناشئين			
١١٠أمتار	١.٠٦٧ متر	٩٩ سم	٩١.٤ سم	١٣.٧٢ متر	٩.١٤ متر	١٠.٠٥ متر
٤٠٠ متر	٩١.٤ سم	٩١.٤ سم	٨٤ سم	٤٥ متراً	٣٥ متراً	٤٠ متراً

حسب لائحة الاتحاد الدولي لألعاب القوى ٢٠٠٦ م

- ✓ عرض الحاجز ما بين ١١٨ سم إلى ١٢٠ سم .
- ✓ يجب أن يخطط الحاجز باللونين الأبيض والأسود بحيث يظهر اللون الفاتح عند طرفي الحاجز ولا يقل عرضه عن ٢٢.٥ سم .
- ✓ إن إسقاط الحواجز لا يلغي السباق ولكن إذا رأى الحكم أن لاعب ما اسقط الحاجز بيده أو قدمه متعمدًا فإنه يشطب من السباق .

سباقات التتابع :-

- ✓ في سباق ٤×١٠٠م يجب أن تجرى بالكامل في حارات .
- ✓ كذلك تتابع ٤ × ٤٠٠م فإن اللفة الأولى وكذلك جزء من اللفة الثانية حتى الخروج من المنحنى الأول يجب أن تجرى كلية في حارات . يعني

أجري ١٠٠ م وجزء بسيط من اللفة الثانية إلى أن أوصل لخط الخروج المرسوم في شكل المضمار ثم أبدأ للدخول للحارة الأولى .

- ✓ في سباق ٤ x ٤٠٠م تتابع ولدى عملية التسليم الأولى والتي يتم تنفيذها مع بقاء المتنافسين كل في حارته لا يسمح للعداء الثاني البدء بالجري خارج منطقة التسليم الخاصة به وعليه أن يبدأ الجري من داخل منطقته أما اللاعب الثالث من كل فريق عليه أن يكون على خط واحد مع المتسابقين القادمين وليس على كل لاعب أن يكون داخل حارته (تعديل جديد ٢٠٠٥م) .
- ✓ يمكن للعداء الثاني من كل فريق الخروج فورًا من حارته حالما يجتاز خط الخروج من المنحنى الأول .

العصا :-

- ✓ إذا سقطت العصا فيجب أن يستعيدها نفس المتسابق الذي أسقطها .
- ✓ يحق للاعب مغادرة حارته لاستعادة العصا بشرط ألا يقصر بذلك مسافة السباق الواجب قطعها وبحيث لا يعيق ذلك أي متنافس آخر .
- ✓ لا يؤدي سقوط العصا استبعاد الفريق .

✓ لا يزيد طول العصا عن ٣٠ سم ولا يقل عن ٢٨ سم ومحيطها من ١٢ - ١٣ سم ووزنها لا يقل عن ٥٠ جم .

✓ المساعده بالدفع أو بأية طريقة أخرى تسبب الاستبعاد .

سباق اختراق الضاحية :-

المسافات التقريبية لبطولات العالم لسباق الضاحيه كما يلي :-

✓ الرجال ١٢ كم . الشباب ٨ كم. رجال (قصيرة) ٤ كم .

✓ الفريق الفائز هو صاحب أقل مجموع من النقاط .

الوثب العالي :-

✓ يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة .

✓ هناك ثلاث محاولات على الارتفاع الواحد وتكون الزيادة بعد انتهاء المحاولات على الارتفاع الواحد ٥ سم أو ١٠ سم في المسابقات الدولية أو حسب نظام البطولة ولا يقل رفع العارضة عن ٢ سم عقب كل دور .

✓ يجب أن يرتقي اللاعب بقدم واحدة وتكون المحاولة فاشلة إذا ارتقى اللاعب بالقدمين .

✓ للمتنافس الحق في أن يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق أن أعلنه رئيس القضاة وله حرية الوثب على أي ارتفاع تال .

- ✓ إن ثلاث محاولات فاشلة بغض النظر عن الارتفاع الذي فشل فيه يحرم المتسابق من الوثبات التالية .
- ✓ بعد فشل جميع المتنافسين الآخرين يسمح للمتنافس المتبقي بالاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في التنافس .
- ✓ بعد أن يفوز المتنافس بالمسابقة فإن الارتفاعات التالية التي ترتفع إليها العارضة تقرر بواسطة اللاعب بالتشاور مع حكم المسابقة .
- ✓ تحتسب لكل متنافس أحسن وثبه من وثباته شاملة الوثبات التي تحدد نتيجة حل العقدة على المركز الأول .
- ✓ س //// لاعب ما شرع بالجري لأداء محاولة في الوثب العالي وقبل الارتقاء بقليل غير رأيه وهبط من تحت العارضة وتعداها فهل تكون محاولته فاشلة أم صحيحة .
- ✓ ج //// إذا تعدى جسمه أو جزء منه كالرأس أو اليد أو القدم مستوى العارضة فتعتبر المحاولة فاشلة . أما إذا جرى وتوقف بالقرب من العارضة ولم يتعدى جسمه العارضة فلا تعتبر المحاولة فاشلة بل عليه الرجوع وإعادة المحاولة في نفس الزمن المحدد الذي هو دقيقة واحدة إذا كان عدد اللاعبين أكثر من ٣ أما إذا كان عدد اللاعبين ٢ أو ٣ فتكون إعادة المحاولة خلال دقيقة ونصف أما إذا كان لاعب واحد فتكون إعادة المحاولة خلال٣ دقائق وتحسب منذ بداية المحاولة الأولى . وإذا انتهى الزمن المحدد تعتبر المحاولة فاشلة .

المقاسات :-

- إن الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب يجب أن يكون ١٥ متراً .
- يجب أن لا تقل المسافة بين القائمين عن ٤ متر ولا تزيد عن ٤.٠٤ متر .
- الطول الكلي للعارضة هو ٤ م .
- وأقصى وزن لها يكون ٢ كجم .
- مساحة منطقة الهبوط ٥ م × ٣ م .

حل العقدة :-

المتنافس الذي لديه أقل مجموع من المحاولات الفاشلة خلال المنافسة يحصل على أعلى مركز مثال :-

اجتاز المتنافسون (أ ب ج د) جميعهم ارتفاع ١.٩٢ م وفشلوا في اجتياز ١.٩٤ م ففي هذه الحالة تطبق القاعدة الخاصة بالعقد . فقد اجتاز (د) ١.٩٢م في المحاولة الثانية والباقون في المحاولة الثالثة وعليه يصبح (د) هو الفائز .

القفز بالعصا .

- قواعدها مثل قواعد الوثب العالي .
- إذا أراد لاعب ما إعادة محاولته فعليه أن يعيدها في نفس زمن المحاولة السابقة الذي هو دقيقة واحدة إذا كان عدد المتسابقين أكثر

من ٣ ودقيقتين إذا كان عدد المتسابقين٢ أو ٣ . وإذا انتهى الزمن المحدد تعتبر المحاولة فاشلة .

- الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب هو ٤٠ م والعرض ١،٢٢م .
- المسافة بين الحاملين يجب أن لا تقل عن ٤،٣٠م ولا تزيد عن ٤،٣٧ م .
- مساحة منطقة الهبوط ٥م × ٥م .

الوثب الطويل :-

- يتم ترتيب المتنافسين بالقرعة .
- إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات ، كما يسمح للثمانية الأوائل اللذين حصلوا على أفضل وثبات قانونية بثلاث محاولات إضافية . عند حدوث عقدة على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاث الإضافية.
- وإذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل يسمح لكل متنافس بست محاولات .

❖ يفشل اللاعب إذا :-

١- لمس الأرض خلف خط الارتقاء .

٢- بعد نهاية الوثبة مشى عائدًا للخلف داخل منطقة الهبوط .

٣- استعمل أي شكل من الدورانات في الهواء .

- تقاس جميع الوثبات من أقرب آثر تركه أي جزء من الجسم أطراف المتنافس في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء .
- إذا شرع اللاعب في الجري لأداء المحاولة ولكنه توقف قبل خط الارتقاء بقليل ولم يتعداه ففي هذه الحالة يعود لأداء المحاولة ولكن في الزمن المحدد للمحاولة الأولى الذي هو دقيقة واحدة إذا كان عدد اللاعبين ٢ أو ٣ أو أكثر من ٣ وتحسب منذ بداية المحاولة الأولى . أما إذا تعدى لوحة الارتقاء فتعتبر المحاولة فاشلة .
- إذا ارتقى اللاعب لأعلى ثم وضع جزء من قدمه على لوحة الارتقاء والجزء الأخر خارج طريق الاقتراب سواء من اليمين أو اليسار تعتبر المحاولة صحيحة . (تعديل جديد ٢٠٠٥ م)

المقاسات .

- يجب أن لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ١٠ أمتار .
- تقاس مسافة اللاعب من أخر آثر تركه أي جزء من جسم اللاعب إلى نهاية خط الارتقاء الأقرب لمنطقة الهبوط حتى ولو كان الصلصال موجوداً .

المسافة بين لوحة الارتقاء والنهاية البعيدة لمنطقة الهبوط يجب أن لا تقل عن ١٠ أمتار.

- **الوثب الثلاثي :-**

قواعد الوثب الثلاثي نفس قواعد الوثب الطويل .

- إذا شرع اللاعب في الجري لأداء المحاولة الأولى ولكنه توقف قبل خط الارتقاء بقليل ولم يتعداه ففي هذه الحالة يعود لأداء المحاولة ولكن في الزمن المحدد السابق لنفس المحاولة الذي هو دقيقة واحدة إذا كان عدد اللاعبين ٢ أو ٣ أو أكثر من ٣ وتحسب منذ بداية نفس المحاولة . أما إذا تعدى لوحة الارتقاء فتعتبر المحاولة فاشلة .
- إذا ارتقى اللاعب لأعلى ثم وضع جزء من قدمه على لوحة الارتقاء والجزء الآخر خارج طريق الاقتراب سواء من اليمين أو اليسار تعتبر المحاولة صحيحة.

المراجع

- *http://blog.iraqacad.org/?p=360*
- *http://www.bdnia.com/?p=211*

- عبد العظيم عبد الحميد السيد: مسابقات الميدان والمضمار، دار الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٥م.
- أحمد بسطويسي: سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم. تكتيك. تدريب) دار الفكر العربي، القاهرة ١٤١٧هـ.
- كمال الربضي، الجديد في العاب القوى، كلية التربية الرياضية الجامعة الاردنية ،١٩٩٩.